

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
03

「睡眠を制するものは駅伝を制する！」

今回のテーマは「睡眠とスポーツのパフォーマンス」について。

年も押し迫ってまいりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

さてこの時期になると「アレ」が気になりますね！毎年、わたしたちを引きつけて放さないオバケ番組。そう！「NHK紅白歌合戦」…ではなく「もうひとつ」のほうです。そう！お正月の風物詩・箱根駅伝！正式には「東京箱根間往復大学駅伝競走」。2019年まで、17年連続で年間高世帯視聴率番組30にランクインし続けています。

本当のエピソードですが、家族からの年始のバカンスの誘いを「箱根駅伝をテレビで観たいから」という理由で断った後期高齢者（78歳・女性）も存在します。このように、多くのみなさんが夢中になるこのレースで、4連覇を含む5回の総合優勝を達成し、2021年にも連覇がかかるのが青山学院大学。

なんと、このチームを率いる**原晋監督**より、睡眠の大切さに関してコメントをいただきました！

A sleep master is an Ekiden master!

「いくらハードなトレーニングができたとしても、やはり壊れてしまったらそれは意味がない。そのためにも**故障させない、逆に故障しない状態をつくりながら良いトレーニングをする**というのが強くなる最善の策。本物のトレーニングを我々は持っています。そこに本物のケアをする習慣をつけています。伸びないわけがないですよね」

ハードなトレーニングに対して、本物のケア。なかでも「最大のポイント」として挙げるのが**「睡眠を取ることです。それも本物の睡眠を取ること」**。本物…すなわち適切な睡眠は、スポーツのパフォーマンス向上とは切っても切れない要素。今回は、この分野の研究の第一人者である早稲田大学スポーツ科学学術院准教授の西多昌規先生からも、アスリートにとって睡眠がいかに大切か、というお話を聞いています。

ひとつは**「睡眠が6時間を切るとパフォーマンスが下がる」**ということ。そして、米・スタンフォード大学のバスケットボール部で行われた実験「每晚10時間睡眠40日間連続チャレンジ」で、選手たちのパフォーマンスが上がったジャンルとは!? アスリートに限らず睡眠はきちんととったほうがよいのですが、必ずしも長く眠ればよいというわけではないのが面白いところ！



Susumu Hara supervisor

「睡眠が6時間を切ると

パフォーマンスが下がる」

● 箱根駅伝5回優勝！青山学院大学・原晋監督は「本物の睡眠を取る」

原監督がいうには、駅伝を戦ううえで強化すべきポイントは3つあるのだそう。

最大
ポイント!

①本物のトレーニングをすること ②本物の食事をとること ③本物の睡眠をとること。

①はもちろん監督の領分。②は寮母である監督の奥様・美穂さんがプロの栄養士の協力を得ながら実施。そして、当コーナー的には圧倒的に③なのです。頼りにしているのは寝具。原監督は「高反発マットレス」を選んでいるのだそう。睡眠時に重要な要素は寝返り。人間は寝返りを打つことで血液やリンパ液を体中に巡らせ、一部分だけに体重がかかったり体温が上昇し過ぎたりすることを防いでくれるのです。カラダがマットレスに密着しないので通気性も抜群。ぜひとも寝具選びの参考にしたいところ。

● IOC 推奨は9時間30分!? 眠らないアスリートはどうなる？

早稲田大学・西多准教授によると「スポーツは体を壊す行為なので、健康面のことだけを考えるならやらないほうがいい」と笑う。「血圧も心拍数も上がるし筋肉も壊れます。その後に適切な疲労回復のプロセスを経ることで、前以上のパワーを得てより健康になる仕組みなのです」肉体の健康だけでなく、眠ることで技術もきちんと記憶できるようになるそう。

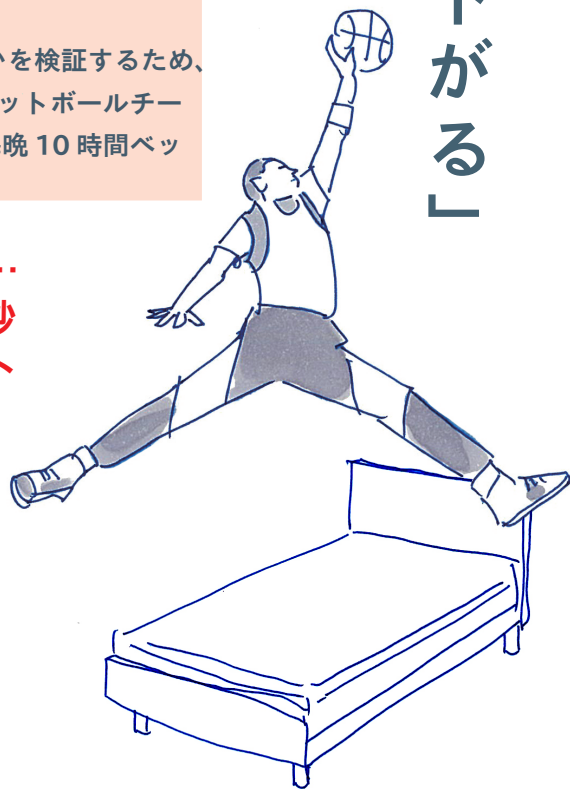
逆に眠らないと、肉体が疲労するまでの時間が10~30% 早くなり、心肺機能が低下し、筋力のピークや筋力を維持する力が下がり、乳酸が溜まりやすくなり…と、悪いことだらけ。そのためIOC(国際オリンピック委員会)は若年層のアスリートに8時間30分~9時間30分の睡眠時間を推奨しているのだとか。

● スタンフォード大バスケ部の10時間睡眠実験からわかったこと

適切な睡眠習慣がスポーツパフォーマンスにどのような影響を与えるかを検証するため、米・スタンフォード大学のウィリアム・C・デメント教授が同大バスケットボールチームを対象に行った実験が有名です。選手10名に、40日間にわたって毎晩10時間ベッドに入ってもらい、日中のパフォーマンスの変化を調査。

実験開始4週間後よりデータを測定したところ…
コート反復282フィート走のタイムは0.7秒短縮され、フリースローは0.9本、3ポイントシュートは1.4本も多く入るといった結果に。

「長時間眠るとパフォーマンスが上がる」という意味ではありません。西多先生によると、実は、睡眠延長によって本来持っている能力を出せるようになったとのこと。つまり、普段から睡眠時間が足りていなくて、それを充足させるのに、毎日10時間少なくとも4週間の継続的な睡眠延長が必要だったのです。アスリートに限ったことではなく、普段の睡眠不足・睡眠負債をチャラにするにはこれだけの時間がかかるということなのです。



●取材協力：早稲田大学スポーツ科学学術院准教授 西多昌規 / 青山学院大学 陸上競技部監督(長距離ブロック)原晋
●掲載されている情報は2020年12月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン